



САЛАТЫ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА



Овощи — это неотъемлемая часть системного рациона. И даже если вы не едите овощи в салатах (и вообще в сыром виде) по каким-либо причинам, это не повод отказываться от них совсем. В том или ином исполнении овощи должны присутствовать в каждом приеме пищи и занимать минимум половину его объема.

Конечно, предпочтение стоит отдавать низкоуглеводным, низкокалорийным некрахмалистым овощам, таким как:

- Огурцы.
- Кабачки.
- Сельдерей.
- Капуста белокочанная и краснокочанная.
- Капуста цветная.

- Капуста брюссельская.
- Кольраби.
- Томаты (очень умеренно и аккуратно).
- Перец сладкий.
- Баклажаны.
- Лук и чеснок.
- Фасоль стручковая.
- Морковь, свекла, тыква в свежем виде.

В умеренных количествах можно добавлять в рацион и крахмалистые овощи (вместо круп), среди которых термически обработанные тыква, картофель, батат, свекла и морковь.

• Особенно важно их ограничение при лишнем весе или склонности к нему, диабете или инсулинорезистентности.



В любом случае, с крахмалистыми овощами нужно придерживаться нескольких правил.

Во-первых, прием пищи должен включать не только отварные свеклу или морковь, но и некрахмалистые овощи, а также зелень, полезные жиры и качественные белковые продукты.

Во-вторых, употреблять их стоит в малом количестве (до 100 г).

В-третьих, крахмалистые овощи лучше оставлять для первой половины дня.

Если вы оказались в числе тех, чей организм не принимает свежие овощи, готовьте с ними горячие блюда.

Тушеные овощи тоже имеют массу преимуществ!

При любом способе приготовления есть общие принципы включения овощей в рацион:

1. Овощное блюдо должно быть простым и легким — не перегружайте его заправками, особенно сложными.
2. Лучше всего для заправки подходят натуральные йогурты и сметана, нерафинированное масло, горчица, травы, натуральные специи и уксус.
3. Чем ближе к вечеру, тем проще и легче должна быть овощная часть вашей тарелки.
4. Основной объем должны составлять некрахмалистые овощи.
5. Делайте яркие акценты: авокадо, ягоды (в том числе и вяленые), немного пармезана, орешки, семечки и т. д.
6. Добавляйте в рацион ферментированные продукты, например квашеную капусту или малосольные огурцы.

Словом, достаточное количество овощей всех цветов в рационе — залог здоровья, легкости, прекрасного настроения и замечательной физической формы!

Перцы тоннато



Энергетическая ценность (на 100 г): 72 ккал; белки — 6,5 г; жиры — 17 г; углеводы — 5,3 г.



Ингредиенты:

- Сладкий перец — 200 г
- Консервированный тунец (или любая другая рыба) в собственном соку — 100 г
- Домашний майонез — 25 г
- Руккола — 15 г
- Каперсы — 3-5 мелких (или небольшой кусочек соленого огурца)

Способ приготовления:

Духовку разогреть до 200 °С. Из перца удалить семена и черенок, разрезать пополам вдоль, выложить на противень и запекать около 20 минут. Накрыть крышкой или пергаментом сверху, дать остыть, а затем снять кожицу и разрезать каждую половину вдоль на 3 части.

В тарелку выложить рукколу, сверху перец. Для соуса тоннато размять вилкой или взбить в блендере каперсы, домашний майонез и тунец, выложить на овощи.



Ленивые вареники с овощами



Энергетическая ценность (на 100 г): 121 ккал; белки — 8 г; жиры — 5,5 г; углеводы — 10 г.



Ингредиенты:

- Творог 5% (однородный) — 200 г
- Томат — 100 г
- Сельдерей — 80 г
- Репчатый лук — 80 г
- Морковь — 50 г
- Рисовая цельнозерновая мука — 45 г
(может потребоваться чуть больше, т. к. у творога разная влажность, тесто должно не прилипать к рукам, но оставаться нежным)
- Пармезан или другой твердый сыр — 40 г
- Томатный сок или бульон — 30 мл
- Яичный желток — 1 шт.
- Топленое или оливковое масло — 7 г/мл
- Петрушка — 3 веточки
- Чеснок — 2 зубчика
- Соль — 2 щепотки
- Черный перец — по желанию

Способ приготовления:

Пармезан натереть на мелкой терке, морковь — на средней терке, лук нарезать кубиками. Томаты ошпарить, снять шкурку, порубить. Сельдерей разрезать вдоль и нарезать кубиками, чеснок и зелень мелко порубить.

Смешать творог, желток, тертый пармезан, немного соли и муку до однородности. Из получившегося теста скатать небольшие шарики — около 3-4 см в диаметре. Отварить ленивые вареники в кипящей подсоленной воде в течение 5-7 минут.

В сотейнике растопить масло, пассеровать на нем лук, морковь и чеснок около 7 минут на небольшом огне. Добавить томаты, бульон или сок, посолить. Готовить до мягкости овощей около 5-7 минут, затем добавить петрушку, перемешать и прогреть до кипения.

Добавить к овощам сырные вареники, перемешать. Разложить по тарелкам, приправив черным перцем.

Сырые вареники можно заморозить и хранить в течение месяца в морозильной камере.



Салат из сезонных овощей



Энергетическая ценность (на 100 г): 35 ккал; белки — 1 г; жиры — 1 г; углеводы — 5 г.



Ингредиенты:

- Перец сладкий — 3 крупных
- Томаты — 2 крупных
- Баклажан — 2 средних
- Оливковое масло — 10 мл
- Нерафинированное подсолнечное масло — 10 мл
- Чеснок — 2-3 зубчика
- Кинза — небольшой пучок
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Духовку разогреть до 200 °С. Баклажан и перец разрезать вдоль пополам и удалить плодоножки. У перца удалить семена, томаты наколоть вилкой. Застелить противень пергаментом и разложить овощи срезом вверх. Запекать 30 минут (включить гриль на 5 минут, если есть).

Достать овощи, остудить, снять кожицу, нарезать небольшими кубиками. Сок томатов сохранить. Чеснок и кинзу мелко порубить, добавить вместе с соком. Посолить, перемешать, заправить двумя видами масла.

Убрать салат в холодильник на несколько часов.



Салат Уолдорф



Энергетическая ценность (на 100 г): 65,3 ккал; белки — 5 г; жиры — 3,3 г; углеводов — 5 г.



Ингредиенты:

- Готовое куриное филе — 100 г
- Сельдерей — 1 стебель
- Яблоко (кисло-сладкое) — 1 небольшое
- Домашний майонез или сметана — 30 г
- Грецкие орехи — 25 г
- Лимон — 1/2 шт.
- Соль — по вкусу
- Черный перец — по вкусу

Способ приготовления:

Сельдерей и куриное филе нарезать ломтиками, орехи порубить. С половины лимона снять цедру и выжать сок. Яблоко очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть половиной сока, чтобы не потемнело.

Домашний майонез или сметану смешать с оставшимся соком лимона, цедрой и солью.

Объединить мясо, яблоко и сельдерей, добавить заправку, посыпать грецкими орехами и черным перцем. После подачи перемешать.

Домашний майонез



Энергетическая ценность (на 100 г): 313 ккал; белки — 9 г; жиры — 31 г; углеводов — 7,1 г.



Ингредиенты:

- Яичный желток (С0) — 2 шт.
- Оливковое масло низкой кислотности — 50 мл
- Лимонный сок — 15 мл
- Горчица — 1/2 ч. л.
- Соль — 1 щепотка

Важно! Все продукты должны быть одинаковой комнатной температуры.

Способ приготовления:

Отделить желтки от белков. Добавить в желтки соль, лимонный сок и горчицу. Перемешать погружным блендером до однородности. Затем понемногу, по 1-2 ч. л., добавлять оливковое масло, каждый раз хорошо эмульгируя соус. Если вы все делаете правильно, то сначала смесь будет жидкой, а потом начнет густеть. Когда все масло будет добавлено, нужно проверить вкус майонеза и отрегулировать количество соли.



Хумус

из чечевицы



Энергетическая ценность (на 100 г): 361 ккал; белки — 20 г; жиры — 18 г; углеводы — 30,4 г.



Ингредиенты:

- Красная чечевица — 100 г
- Кунжутная паста — 50 г
- Лимонный сок — 20 мл
- Оливковое масло — 10 мл
- Чеснок — 1 зубчик
- Соль — 2 г
- Молотая зира — по вкусу

Способ приготовления:

Замочить чечевицу на несколько часов, можно на ночь. Слить воду, промыть. Залить 100 мл чистой воды и варить в течение 15-20 минут на небольшом огне под крышкой. Слить лишнюю воду, охладить. Добавить остальные ингредиенты, измельчить погружным блендером до состояния пасты.



с запеченным перцем

Энергетическая ценность (на 100 г): 168 ккал; белки — 5 г; жиры — 10 г; углеводы — 15,3 г.



Ингредиенты:

- Нут — 200 г
- Красный сладкий перец — 120 г
- Кунжутная паста — 40 г
- Лимонный сок — 30 мл
- Оливковое масло — 25 мл
- Чеснок — 1-2 зубчика
- Сода — 1 ч. л.
- Соль — по вкусу

Способ приготовления:

Нут замочить на 8-10 часов в воде с добавлением 1 ч. л. соды, затем промыть. Сварить до мягкости (около 40 минут). Снова промыть холодной водой, чтобы всплыли шкурки, и слить. Перец разрезать пополам, удалить семечки. Духовку разогреть до 200 °С. Выпекать 10-15 минут, затем выключить и дать в ней немного остыть. Снять кожицу. В блендер поместить все ингредиенты, измельчить до состояния пасты.



Хранить до 3 дней в холодильнике.

*Вкусно макать в него перец, огурец,
морковку и авокадо.*